

---

## Peer Social Support Relations with Student Academic Stress

Gilang Firnanda<sup>1</sup>, Yulidar Ibrahim<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [Firmandagilang@gmail.com](mailto:Firmandagilang@gmail.com)

### Abstract

Peer Social Support is a social support that is most needed by students in school. Social support received can make individuals feel more happy, cared for, loved and self-confidence arises. Support provided can be an individual protective factor to prevent and make him avoid academic stress. Academic stress is stress related to student learning activities in school, in the form of tensions experienced by students both the workload, work and student learning demands, so that it affects the physical, emotional, and student behavior. This study aims to reveal a picture of the relationship of peer social support with student academic stress in SMA Negeri 8 Padang. This research is a descriptive correlational study, with a sample of 130 students obtained using stratified random sampling techniques. Data collection instruments used a scale questionnaire which was compiled by itself in data collection using the Google forms application. The results of the study showed a significant negative direction and showed that social support for peers in students at SMA Negeri 8 Padang was in the moderate to high category, and in terms of stress Academic students are in the moderate to high category.

**Keywords:** Dukungan Sosial Teman Sebaya, Stres Akademik

**How to Cite:** Gilang Firnanda, Yulidar Ibrahim. 2020. Peer Social Support Relations with Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00280kons2020



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

### Introduction

Pada maasa remaja perkembangan emosional dan hubungan sosial, perubahan emosional biasanya sangat rentan dan sensitif. Hal ini sejalan dengan pendapat Prayitno (2006) salah satu tugas perkembangan remaja yang amat penting adalah mandiri secara emosi dan mampu mengembangkan tanggung jawab pribadi dan sosial. Berdasarkan pendapat tersebut, remaja diharapkan untuk mulai mampu mengontrol emosi dan bertindak dengan lebih bertanggung jawab, terlebih bagi individu usia sekolah akan menemui tuntutan-tuntutan akademik yang terus meningkat. Ditambah lagi adanya tuntutan-tuntutan yang tinggi seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada siswa, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar (Desmita, 2009).. Menurut Santrock (2007) stres akademik lebih mudah terjadi pada siswa SMA karena siswa menghadapi ekspektasi-ekspektasi akademik yang lebih tinggi. Baldwin (Taufik, Ifdil, & Ardi, 2013) dalam menghadapi beban pelajaran yang dirasa cukup berat di sekolah akan menimbulkan stres pada pada remaja, terutama bagi remaja pada jenjang pendidikan SMA. Sejalan dengan yang dikemukakan Elias, Ping, & Abdullah (2011) penyebab stres dikalangan siswa yaitu karena takut tidak mendapatkan tempat di perguruan tinggi, ujian sekolah, terlalu banyak materi ajar yang dipelajari, sulit memahami pokok bahasan yang telah dipelajari, terlalu banyak pekerjaan rumah, dan jadwal sekolah yang terlalu padat. Pendapat lain dari Smet (1994) mengemukakan ada lima faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu: 1) Kondisi individu, 2) Karakteristik kepribadian, 3) Sosial-kognitif, 4) Hubungan dengan lingkungan sosial atau dukungan sosial yang diterima, dan 5) Strategi koping. Selanjutnya Smet (1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stres, respon individu dalam menghadapi sumber stres tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dimana dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik, dukungan sosial yang berpengaruh pada stres akademik siswa di sekolah salah satunya adalah kelompok teman sebaya. Dukungan sosial yang diberikan oleh seseorang kepada orang lain memberikan efek positif

---

terhadap orang yang menerima dukungan sosial tersebut (Rahmawati, Neviyarni, & Firman, 2016). Hal ini di perkuat oleh Hidayah (2018) bahwa terdapat hubungan yang signifikan kearah negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa dengan kategori sedang.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti dengan 5 orang siswa pada tanggal 10 Desember 2019 diperoleh hasil bahwa ada siswa yang masih mengalami stres akademik seperti kecemasan saat tampil di kelas atau ditunjuk guru, berkeringat dingin, kabur saat jam pelajaran karena takut dengan salah satu mata pelajaran, menghindari pelajaran yang sulit, bahkan malas pergi sekolah, merasa beban sekolah dan beban tugas terlalu banyak, jadwal kegiatan terlalu padat, harapan dan standar yang tinggi membuat tekanan, patah semangat dan sedih saat nilai tidak memuaskan. Berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat dilihat beberapa siswa memenuhi aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sun, Dunne, Hou, & Xu (2011).

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk menganalisis dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa.

### **Method**

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif korelasional yang bertujuan untuk menggambarkan atau melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak dan sebagaimana adanya dicari hubungannya. Subjek penelitian berjumlah 130 siswa dari siswa kelas X dan XI dengan menggunakan teknik *stratified random* sampling. Penelitian ini menggunakan angket yang disusun dengan menggunakan model skala *likert* mengenai dukungan sosial teman sebaya dari aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi serta stres akademik siswa dilihat dari aspek *pressure from study, workload, worry about grades, self expectation, dan despondency*. Kemudian data dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan analisis korelasional.

### **Results and Discussion**

#### **1. Deskripsi Dukungan Sosial Teman Sebaya di SMA Negeri 8 Padang**

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 8 Padang, dapat dijelaskan sebagai berikut.

**Tabel 1 Persentase Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya Secara Keseluruhan**

No	ASPEK	KATEGORI	Interval	F	%
1	Dukungan Emosional	Sangat Tinggi	$\geq 54$	13	10
		Tinggi	46 s/d 54	34	26
		Sedang	38 s/d 46	52	40
		Rendah	30 s/d 38	22	17
		Sangat Rendah	$< 30$	9	7
2	Dukungan Penghargaan	Sangat Tinggi	$\geq 42$	13	10
		Tinggi	36 s/d 42	29	22
		Sedang	30 s/d 36	52	40
		Rendah	24 s/d 30	27	21
		Sangat Rendah	$< 24$	9	7
3	Dukungan Instrumental	Sangat Tinggi	$\geq 21$	10	8
		Tinggi	17 s/d 21	46	35
		Sedang	13 s/d 17	29	22
		Rendah	9 s/d 13	39	30
		Sangat Rendah	$< 9$	6	5
4	Dukungan Informasi	Sangat Tinggi	$\geq 39$	8	6
		Tinggi	$\geq 33$ s/d $< 39$	39	30
		Sedang	$\geq 27$ s/d $< 33$	51	39
		Rendah	$\geq 21$ s/d $< 27$	22	17
		Sangat Rendah	$< 21$	10	8
5	Keseluruhan	Sangat Tinggi	$\geq 153$	9	7
		Tinggi	131 s/d 153	39	30
		Sedang	109 s/d 131	44	34
		Rendah	87 s/d 109	26	20
		Sangat Rendah	$< 87$	12	9

Penelitian ini menemukan sebagian siswa SMA Negeri 8 Padang memperoleh dukungan sosial teman sebaya yang sedang dalam hal dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informative yakni 34%. Hal ini diduga karena sebahagian siswa telah mampu berinteraksi dengan teman sebayanya dan juga remaja telah mampu berempati terhadap teman sebaya sehingga remaja juga mendapatkan empati dari teman sebayanya. Hal tersebut dapat dilihat dari siswa sudah merasakan adanya interaksi ketika berdiskusi dan adanya kepedulian teman sebaya ketika siswa mengalami kesulitan. Berdasarkan hal tersebut diperlukan peran dari guru bimbingan dan konseling untuk memberikan layanan kepada siswa karena angka persentase dukungan penghargaan dari teman 2 mereka yang tinggi hanya 29%. Mungkin hal ini disebabkan karena siswa belum mampu berinteraksi dengan baik antara teman sebayanya dan juga siswa belum mampu bersikap dan berempati terhadap teman sebaya sehingga siswa juga tidak mendapatkan empati dari teman sebayanya, ketika siswa lainnya mengalami kesulitan atau membutuhkan bantuan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan Winata, Yusri & Syahniar (2018) Jika siswa mendapatkan dukungan sosial dari teman sebayanya, maka individu tersebut akan lebih mudah menghadapi konflik-konflik yang sedang dihadapinya. Sebaliknya siswa yang kurang mendapatkan dukungan dari teman-temannya, hal ini terjadi karena sebagian besar siswa belum mendapatkan dukungan sosial dari teman-temannya sehingga individu tersebut akan merasa terasingkan. Hal ini disebabkan karena penerimaan teman sebaya merupakan salah satu kelompok kebutuhan remaja, disamping kebutuhan yang berhubungan dengan para orangtua. Akibat langsung adanya penerimaan teman sebaya bagi seorang remaja adalah rasa berharga dan berarti serta dibutuhkan bagi atau oleh kelompoknya. Hal ini akan menimbulkan rasa senang, puas pada remaja (Melka, Ahmad, Firman, Sukmawati & Handayani, 2017).

Sesuai pendapat (Santrock, 2003). Teman sebaya merupakan sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri individu. Thompson & Mazer (2008) mengartikan dukungan teman sebaya sebagai dukungan yang diberikan kepada teman sebayanya yang meliputi bantuan langsung dalam pekerjaan sekolah dan pekerjaan pekerjaan rumah, serta dukungan emosional yang secara spesifik terkait dengan masalah akademik

Layanan yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dapat berupa layanan informasi mengenai pentingnya membina hubungan baik dengan teman sebaya, pentingnya bersikap simpati dan empati terhadap teman. Layanan konseling individual dan layanan bimbingan kelompok untuk melatih keterbukaan, saling menghargai pendapat, toleransi terhadap teman sebaya, sekaligus melatih siswa berdiskusi.

## 2. Deskripsi Stres Akademik Siswa di SMA N 8 Padang

Hasil yang diperoleh dari pengadministrasian, pengumpulan dan pengolahan data instrumen stres akademik siswa, dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2 Persentase Tingkat Stres Akademik Siswa secara Keseluruhan**

No	ASPEK	KATEGORI	Interval	F	%
1	<i>Pressure from study</i>	Sangat Tinggi	$\geq 48$	6	5
		Tinggi	$\geq 40$ s/d $< 48$	50	38
		Sedang	$\geq 32$ s/d $< 40$	39	30
		Rendah	$\geq 24$ s/d $< 32$	26	20
		Sangat Rendah	$< 24$	9	7
2	<i>Workload</i>	Sangat Tinggi	$\geq 51$	3	2
		Tinggi	$\geq 43$ s/d $< 51$	45	35
		Sedang	$\geq 35$ s/d $< 43$	44	34
		Rendah	$\geq 27$ s/d $< 35$	28	22
		Sangat Rendah	$< 27$	10	8
3	<i>Worry about grades</i>	Sangat Tinggi	$\geq 38$	6	5
		Tinggi	$\geq 32$ s/d $< 38$	46	35
		Sedang	$\geq 26$ s/d $< 32$	49	38
		Rendah	$\geq 20$ s/d $< 26$	20	15
		Sangat Rendah	$< 20$	9	7
4	<i>Self expectation</i>	Sangat Tinggi	$\geq 27$	7	5
		Tinggi	$\geq 22$ s/d $< 27$	46	35
		Sedang	$\geq 17$ s/d $< 22$	50	38
		Rendah	$\geq 12$ s/d $< 17$	21	16
		Sangat Rendah	$< 17$	6	5
5	<i>Despondency</i>	Sangat Tinggi	$\geq 37$	13	10
		Tinggi	$\geq 31$ s/d $< 37$	25	19
		Sedang	$\geq 25$ s/d $< 31$	52	40
		Rendah	$\geq 19$ s/d $< 25$	34	26
		Sangat Rendah	$< 19$	6	5
6	Keseluruhan	Sangat Tinggi	$\geq 196$	4	3
		Tinggi	166 s/d 196	41	32
		Sedang	136 s/d 166	48	37
		Rendah	106 s/d 136	28	22
		Sangat Rendah	$< 106$	9	7

Berdasarkan hasil penelitian mengenai stres akademik siswa di SMA Negeri 8 Padang dapat diketahui bahwa mayoritas siswa berada pada kategori stres sedang dan tinggi dengan persentase stres akademik sedang 37%. Hal ini diduga karena siswa masih mengalami perasaan tertekan saat belajar, sulit berkonstrasi dalam pembelajaran, kelelahan dengan kegiatan sekolah yang padan dan masih belum bisa menyesuaikan dan memanejemen diri, cemas akan standar nilai yang tinggi, harapan dan ekspektasi yang terlalu tinggi, serta seringkali pesimis dan putus asa dengan hasil belajarnya. Menurut Barseli, Ifdil, & Nikmarijal (2017) stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak

terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Hasibuan (2019) yaitu stres akademik yang dialami dipengaruhi oleh dukungan sosial teman sebaya yang diterimanya.

Sejalan dengan itu Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi stres, respon individu dalam menghadapi sumber stres tidak terlepas dari pengaruh lingkungan sekitar, dimana dukungan sosial dapat menjadi faktor protektif siswa dalam menghadapi permasalahan akademik, dukungan sosial yang berpengaruh pada stres akademik siswa di sekolah salah satunya adalah kelompok teman sebaya. Sejalan dengan aspek-aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou & Xu (2011) terdapat 5 aspek utama, aspek 1) *pressure from study*, 2) *workload*, 3) *worry about grades*, 4) *self expectation*, 5) *despondency*. Pelayanan BK yang dapat diberikan pada siswa yang mengalami stres adalah layanan informasi dengan topik pentingnya mencegah dan membentengi diri dari stres dll, dan layanan konseling individual untuk menangani permasalahan sesuai stres yang dialami siswa. Menurut penelitian yang dilakukan Konadi, Mudjiran & Karneli (2017) Pendekatan REBT melalui bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi stres akademik siswa. Anggota kelompok mampu mengenal serta memahami model dari ABCDE sebagai salah satu upaya dari pertolongan diri sendiri dan mengaplikasikannya dalam hal mempertentangkan pemikiran irasional yang menghambat kemampuan diri menjadi lebih baik lagi.

### 3. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Siswa

Hasil uji hipotesis yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment*. Pengolahan data untuk menguji korelasi dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa menggunakan bantuan computer *SPSS for Windows* Versi 20.0. Adapun hasil korelasi variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dengan stres akademik siswa (Y) dapat dilihat pada tabel 3.

Correlation			
		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Stres Akademik Siswa
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	-,405**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	130	130
Stres Akademik Siswa	Pearson Correlation	-,405**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	130	130
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)			

Secara keseluruhan dari data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan berarah negatif dengan kategori sedang antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dengan stres akademik siswa (Y). Sehingga hipotesis (Ha) yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa. Jadi semakin rendah dukungan sosial teman sebaya semakin tinggi stres akademik pada siswa dan sebaliknya. Sehingga dapat disimpulkan dukungan sosial teman sebaya pada stres akademik perlu ditingkatkan dengan bantuan dari berbagai pihak, tidak hanya teman sebaya namun guru Bk/konselor juga berperan penting, menurut Ardi, Ibrahim, & Said (2012) upaya yang dapat dilakukan guru BK untuk pengoptimalan tugas perkembangan sosial yang menerapkan berbagai jenis layanan bimbingan dan konseling salahsatunya program bimbingan sosial. Dengan program bimbingan sosial diharapkan bisa mengembangkan hubungan sosial siswa, sehingga bisa berpengaruh pada stres akademik siswa. Serta layanan informasi dengan topik pentingnya dukungan sosial teman sebaya, pentingnya mengembangkan rasa simpati dan empati sesama teman dll, Bimbingan kelompok dan konseling individual untuk lebih membahas sesuai dengan permasalahan stres yang dialami siswa.

### Conclusion

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan pada bab terdahulu mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik siswa pada siswa di SMA Negeri 8 Padang, maka

---

dapat ditarik kesimpulan, temuan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan siswa mendapatkan dukungan sosial yang tinggi dari teman sebaya. Selanjutnya temuan penelitian juga menunjukkan bahwa kebanyakan para siswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang.

### References

- Ardi, Z., Ibrahim, Y., & Said, A. (2012). Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 1(2).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Desmita, D. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646–655.
- Hasibuan, N. J. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres yang Sedang Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2014 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Hidayah, M. (2018). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dan Stres Akademik pada Siswa SMA Boarding School.
- Konadi, H., Mudjiran, M., & Karneli, Y. (2017). Efektivitas Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy melalui Bimbingan Kelompok untuk Mengatasi Stres Akademik Siswa. *Konselor*, 6(4), 120-131.
- Mappiare, A. (1990). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Melka, F. D., Ahmad, R., Firman, Y. S., Sukmawati, I., & Handayani, P. G. (2017). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penerimaan Teman Sebaya serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konselor*.
- Prayitno, E. (2006). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Padang: Angkasa Raya.
- Rahmawati, R., Neviyarni, N., & Firman, F. (2016). Hubungan Motivasi Kerja dan Dukungan Sosial Kepala Sekolah dengan Pelaksanaan Tugas Guru Bk di SMPN Kab. Kerinci. *Konselor*, 3(3), 94–100.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak Jilid 1*. (Edisi kesebelas). Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. (1994a). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.
- Smet, B. (1994b). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: grasindo.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-Y., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Taufik, T., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Winata, P. P., Yusri, Y., & Syahniar, S. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja. In *International Conferences on Educational, Social Sciences and Technology*. Fakultas Ilmu Pendidikan UNP.